MAAT IN DE SHIT



BIJZONDERE JEUGDZORG

MAAT IN DE SHIT



BIJZONDERE JEUGDZORG



COLOFON

Auteur
Inge Baeten, stafmedewerker VAD

Redactie
VAD-werkgroep bijzondere jeugdzorg:
Jeroen Aerts, CAD Limburg, Genk
Evelien Bartier, Middelpunt – CGG Preventie alcohol & drugs West-Vlaanderen
Joyce Borremans, CGG Vlaams-Brabant Oost, Leuven
Tineke De Breucker, CGG Waas en Dender, Delta, Sint-Niklaas
Etienne Janssen, CGG Eclips, CAT Preventiehuis, Gent
May Leenaerts, CGG VAGGA, Antwerpen

Met dank aan In Petto en de JAC's.

Lay-out, druk en afwerking
www.epo.be

Verantwoordelijke uitgever
F. Matthys, Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel
wettelijk depotnummer: D/2010/6030/19

VAD, Vereniging voor Alcohol- en andere Drugproblemen vzw
Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel
T 02 423 03 33 | F 02 423 03 34 | vad@vad.be | www.vad.be

De personen op deze foto's zijn figuranten. Zij zijn onder geen enkele vorm persoonlijk betrokken bij de inhoud van dit drukwerk.

VAD VERENIGING VOOR ALCOHOL- EN ANDERE DRUGPROBLEMEN vzw

de druglijn

CGG Eclips Gent, deelwerking CAT



BIJZONDERE JEUGDZORG

INHOUDSOPGAVE

VOORAF

Maat in de Shit is een educatief pakket dat werd uitgewerkt door CAT Infopunt – CGG Eclips vzw en VAD. Er bestaan inmiddels drie versies van Maat in de Shit. Het oorspronkelijke pakket is een lespakket om met leerlingen van de tweede graad secundair onderwijs te werken rond cannabis. Naderhand werd een aangepaste versie voor het jeugdwerk en een voor bijzondere jeugdzorg uitgewerkt.

De aangepaste versie van Maat in de Shit voor bijzondere jeugdzorg heeft u nu in handen. Het pakket bestaat uit een handleiding voor de begeleider, twee bladwijzers en een pocketfolder voor de jongeren. U kan de jongeren ook promotiemateriaal van De DrugLijn meegeven. U vindt dit op www.druglijn.be.

Met jongeren in groep werken rond druggebruik is zeker een uitdaging. De invalshoek 'vriendschap en relaties' maakt het mogelijk om een brug te slaan tussen werken rond de cannabisthematiek enerzijds en anderzijds een bredere aanpak, gericht op het ondersteunen van sociale en persoonlijke normen en vaardigheden. In deze handleiding vindt u diverse werkvormen die deze invalshoek vormgeven.

HET DRUGGEBRUIK VAN EEN VRIEND

Wat kunnen jongeren doen als ze zich zorgen maken over het druggebruik van een vriend? Dit is het centrale thema van Maat in de Shit. Deze aparte invalshoek heeft onmiskenbaar een aantal voordelen.

Door samen met jongeren na te gaan wat zij kunnen doen als ze zich zorgen maken over het druggebruik van een vriend, wordt een veilige situatie gecreëerd: jongeren hoeven niet over hun eigen gebruik te praten in de groep, met de begeleider. Mogelijke weerstand wordt omzeild, de communicatie wordt niet te bedreigend en hoeft niet moraliserend te worden.
Door te praten over het gebruik van een vriend wordt een situatie gecreëerd die voor iedereen herkenbaar kan zijn, zowel voor niet-gebruikers, experimentele gebruikers, als voor problematische gebruikers. Iedereen kan een vriend hebben die gebruikt, terwijl het persoonlijke gebruik (of niet-gebruik) heel verschillend kan zijn.
Door het thema druggebruik op deze manier bespreekbaar te maken, zullen jongeren automatisch ook over hun eigen gebruik gaan nadenken. Dit is de centrale onderliggende doelstelling van Maat in de Shit.

Tijdens de adolescentie wordt wat jongeren doen in belangrijke mate beïnvloed door wat vrienden denken en doen. Deze invloed kan zowel positief als negatief zijn. Via Maat in de Shit proberen we positieve sociale normen te ondersteunen. Voorbeelden zijn:

Normen met betrekking tot druggebruik:
- niet gebruiken is oké;
- cannabisgebruik is niet zomaar zonder risico's;
- als je elke dag gebruikt, ga je echt wel te ver.

Normen met betrekking tot het helpen van een vriend:
- het is normaal dat je een vriend helpt die in de problemen zit;
- als je merkt dat een vriend te ver gaat met zijn gebruik, dan spreek je hem daarop aan, ook als hij zelf niet om raad of hulp vraagt.

Onderzoek leert dat eenzijdige negatieve preventieboodschappen vaak geen of zelfs een omgekeerd effect hebben. Maat in de Shit wil jongeren dan ook vanuit een positieve invalshoek benaderen. We proberen jongeren iets bij te leren, hen extra vaardigheden mee te geven. We gaan uit van de positieve capaciteiten van jongeren om een vriend te helpen, bevestigen hen hierin en proberen hen hierin te versterken.

Een aandachtspunt is dat de draagkracht van jongeren in de bijzondere jeugdzorg vaak al zwaarbelast is. Het is belangrijk hier rekening mee te houden. Voor sommige jongeren kan druggebruik ook een erg gevoelig thema zijn, bijvoorbeeld als gebruik van (een van) de ouders een rol heeft gespeeld bij het in contact komen met de bijzondere jeugdzorg.

PREVENTIEF WERKEN IN DE BIJZONDERE JEUGDZORG: DE PLAATS VAN MAAT IN DE SHIT

Maat in de Shit is een educatief pakket om met een groep jongeren in de bijzondere jeugdzorg te werken rond het thema drugs. Het is dus een concreet aanbod om de pijler drugeducatie van het drugbeleid in de voorziening (zie verder) vorm te geven.
Hou het echter niet bij Maat in de Shit alleen. Drugeducatie die intensief is en over een langere periode loopt, is het meest effectief. Een eenmalige activiteit heeft weinig impact op het gedrag van de jongeren. Continuïteit en herhaling zijn aangewezen.[1]

Wat is een drugbeleid?[2]

Een drugbeleid in een voorziening bijzondere jeugdzorg is een samenhangend geheel van maatregelen met betrekking tot alcohol en andere drugs dat vertrekt vanuit een welbepaalde visie.

Visie

Een gemeenschappelijke visie vormt het fundament van een drugbeleid in een voorziening. Met het uitwerken van een gemeenschappelijke visie geeft de voorziening een antwoord op de vraag 'Hoe staan wij tegenover drugs en druggebruik?'.
Het antwoord op deze vraag moet kaderen in het algemene pedagogische beleid van de voorziening. In het verlengde van de visie wordt ook de doelstelling van het drugbeleid geformuleerd, met andere woorden wat wil men bereiken met het drugbeleid?

Een drugbeleid bestaat verder uit **vier pijlers:**

Pijler 1 : Regelgeving

In deze pijler verduidelijkt de voorziening welk gedrag met betrekking tot drugs en druggebruik verwacht wordt en bakent ze af welk gedrag onaanvaardbaar is. Met andere woorden: wat zijn de regels met betrekking tot bezit, gebruik, onder invloed zijn, doorgeven en dealen van alcohol en andere drugs in de voorziening? Gelden dezelfde regels voor de verschillende middelen en voor de verschillende leeftijdsgroepen? Hoe bakent de voorziening af waar en wanneer deze regels gelden? Duidelijke regels geven zowel aan begeleiders als aan jongeren meer zekerheid over wat kan en niet kan. Het is belangrijk deze regels in een aangepaste vorm te gieten en bekend te maken, bijvoorbeeld via het huisreglement.

Vervolgens worden de procedures uitgewerkt die de voorziening volgt wanneer de regels worden overtreden of wanneer er een vermoeden van regelovertreding rijst. Een duidelijke taakverdeling voor wie reageert en hoe er gereageerd wordt, zorgt voor een transparante en consequente aanpak. Zo weten jongeren, begeleiders, ouders en verwijzers waar ze aan toe zijn.

Pijler 2 : Begeleiding

In deze pijler tekent de voorziening de stappen uit die ondernomen worden wanneer een jongere minder goed functioneert ten gevolge van drugproblemen. Bij begeleiding wordt individugericht en soms ook groepsgericht gewerkt vanuit een bezorgdheid om het functioneren van de jongere. Er wordt stilgestaan bij wie welke taak en rol opneemt bij het signaleren en opvolgen van jongeren met drugproblemen, het begeleiden en eventueel samenwerken met of doorverwijzen naar externe diensten.

1 Ideeën om blijvend verder te werken aan drugeducatie vind je in Jongeren, alcohol en drugs. Inventaris preventiemateriaal (VAD, 2009). Meer info: www.vad.be/catalogus.aspx.
2 Het Draaiboek drugbeleid in de bijzondere jeugdzorg (VAD, 2007) is een concreet stappenplan waarmee een voorziening bijzondere jeugdzorg, al dan niet gecoacht door een preventiewerker alcohol en drugs, een drugbeleid kan uitwerken. Het draaiboek biedt zowel de nodige achtergrondinformatie als concrete werkvormen. Ook voorzieningen die reeds een drugbeleid hebben, vinden er de nodige handvatten in om hun beleid verder te verfijnen of te actualiseren. Meer info: www.vad.be/catalogus.aspx.

Pijler 3 : Educatie

In de pijler educatie werkt de voorziening een actieplan uit voor het educatief werken rond de drugthematiek met alle jongeren. Educatie omvat voorlichting en vorming van jongeren om hen te sensibiliseren, te informeren en vaardigheden bij te brengen in het omgaan met alcohol en andere drugs.

Pijler 4 : Structurele maatregelen

Dit actieplan wordt ondersteund door structurele maatregelen. Op die manier zorgt de voorziening voor een continu en effectief preventieaanbod op lange termijn.
Structurele maatregelen zijn gericht op het creëren van een ondersteunende omgeving voor de jongeren, bijvoorbeeld een positief leefklimaat, open communicatie, openheid voor de initiatieven van jongeren, mogelijkheid tot inspraak voor de jongeren, mogelijkheid om verantwoordelijkheid op te nemen. Ook ingrepen in de infrastructuur kunnen bijdragen tot een ondersteunende omgeving: een aangename leefomgeving, een gezellige vrijetijdsruimte, oog voor de privacy van de jongeren enzovoort.

De vier pijlers zijn belangrijk en complementair aan elkaar. De ene pijler kan de andere niet vervangen. Het succes van het beleid neemt toe naarmate de vier pijlers evenwichtig worden uitgewerkt.

Wanneer is drugeducatie effectief?

Bij de uitbouw van een langer lopend traject van drugeducatie stelt zich onvermijdelijk de vraag: wat werkt? Een aantal belangrijke criteria voor effectieve drugeducatie zijn:

Aandacht voor kennis, attitudes en vaardigheden

Uiteraard hoeft niet elke individuele activiteit aan deze drie aspecten aandacht te besteden. Het is wel belangrijk dat ze alle drie aan bod komen in een globale aanpak op lange termijn.

Het aanreiken van objectieve informatie over alle drugs (legale en illegale middelen) en de gevolgen van gebruik is essentieel. Op basis hiervan kunnen jongeren zich een mening en een attitude vormen tegenover het gebruik van bepaalde middelen. Het corrigeren van een verkeerde beeldvorming over alcohol- en ander druggebruik en het in vraag stellen van de heersende normen en waarden rond drugs is daarin erg belangrijk.

'Iedereen gebruikt' is één van de gangbare mythes die bij jongeren leven. Hoewel dit in de onmiddellijke omgeving van de jongere het geval kan zijn, geldt dit niet in het algemeen. Middelengebruik (alcohol en andere drugs) wordt over de hele lijn overschat door adolescenten. Cijfergegevens kunnen je helpen deze mythe te doorprikken.[3] Het is belangrijk om aan jongeren duidelijk te maken dat hun eigen norm niet noodzakelijk de algemeen geldende norm is.

Het is echter niet omdat jongeren beschikken over de nodige kennis en attitudes dat ze in de praktijk ook de meest verantwoordelijke keuze zullen maken. Weten is weliswaar een voorwaarde voor doen, maar is zelden voldoende om het gewenste gedrag in de praktijk om te zetten.
Jongeren komen vaak in situaties waar het niet zozeer gaat om een stellingname voor of tegen drugs, maar om een veel complexere keuze: zich manifesteren in een bepaalde situatie, respect krijgen van vrienden enzovoort. Omgaan met druk van leeftijdgenoten, eigen beslissingen nemen, zelfredzaamheid, assertiviteit,... zijn belangrijke vaardigheden waar jongeren ondersteuning bij nodig hebben en in kunnen getraind worden. Werken aan sociale vaardigheden is vaak minder alcohol- en drugspecifiek.

3 Recente cijfergegevens vind je op www.vad.be/alcohol-en-andere-drugs/feiten-en-cijfers/alcohol.aspx.

Op maat en interactief

Drugeducatie moet vertrekken van de leefwereld van de jongeren en aansluiten bij hun kennis- en ervaringsniveau. Bij drugeducatie wordt soms teruggegrepen naar boodschappen die jongeren moeten afschrikken voor druggebruik en de gevolgen ervan. Er wordt soms gebruik gemaakt van dramatische en confronterende slogans en beelden. Met deze boodschappen wordt ingewerkt op het angstgevoel van jongeren om hen te overtuigen om geen drugs te gebruiken.

Ondertussen weten we dat deze aanpak slechts een beperkt effect heeft en bovendien van korte duur is. Meer nog, veelal zijn deze preventieboodschappen contraproductief. Ze sluiten immers niet aan bij ervaringen van beginnend gebruik dat ook positieve effecten kent.

Dit haalt de geloofwaardigheid van de preventieboodschap en de boodschapper onderuit.

Het is steeds belangrijk om aandacht te hebben voor de mogelijkheden en de kansen die niet-gebruikende jongeren krijgen om zich waar te maken, om zich goed te voelen in de groep en er zich een plaats te kunnen verwerven. Een eenzijdige aandacht voor probleemgedrag gaat altijd ten koste van de aandacht voor gewenst gedrag.
Door het gebruik van alcohol en andere drugs breder te kaderen, zullen ook de niet-gebruikers zich meer betrokken voelen bij het gesprek. De drugthematiek staat immers niet los van andere aspecten van de leefwereld van jongeren: experimenteren met identiteit, opzoeken van uitdagingen, kicks,…

Het spreekt voor zich dat het belangrijk is om tijdens drugeducatie-initiatieven ook de stem van de jongeren aan bod te laten komen. Laat hen mee participeren aan de voorbereiding, laat hen mee bepalen wat er op het programma komt, waardeer hun inbreng. Wanneer jongeren zelf een stem hebben in wat er aan bod komt, zullen ze meer geïnteresseerd en bereid zijn om van de activiteit een succes te maken.

Jongeren doen vaak provocerende uitspraken. Zij zoeken naar een toetssteen en die moet de begeleiding hen geven: laat de onderwerpen niet onder tafel, maar bespreek ze met hen.

Veel van de mogelijkheden om drugeducatie-initiatieven op te zetten, zijn sterk verbaal gericht. Afhankelijk van de capaciteiten van de groep waar je mee werkt, kan het een uitdaging zijn om op zoek te gaan naar minder verbale werkvormen.

Een goede voorbereiding

Het is niet omdat je werk wil maken van drugeducatie dat je een drugspecialist bent of moet zijn. Beschikken over correcte informatie kan echter wel een ruggensteun zijn. De begeleider voelt zich zekerder en is voor de jongeren een geloofwaardige boodschapper.
Als je bepaalde vragen van jongeren niet kan beantwoorden, ga dan samen op zoek naar informatie. Wees je ervan bewust dat jongeren toegang hebben tot heel wat informatiebronnen (leeftijdgenoten, media, internet, enzovoort). Bespreek hoe zij met deze veelheid aan (soms tegenstrijdige) info kunnen omgaan en waar ze betrouwbare info kunnen vinden.
Belangrijk is ook om al tijdens de voorbereiding aan te geven waar de grenzen van vertrouwelijkheid liggen. Niet zomaar alles wat in de groep gezegd wordt, kan de begeleiding voor zich houden.

Het inschakelen van externe sprekers is een populaire methodiek, maar het resultaat is erg beperkt: niet alleen geef je de inhoud dan volledig uit handen, maar ook met andere aandachtspunten kan moeilijker rekening gehouden worden: als begeleider voel je zelf best aan waar en wanneer drugeducatie op zijn plaats is en kan je de informatie ook beter afstemmen op de jongeren omdat je ze goed kent.
Een speciale plaats bij de externe sprekers nemen de ervaringsdeskundigen in. Werken met een ervaringsdeskundige is niet bij alle groepen aangewezen omdat het risico op 'idoolvorming' groot kan zijn. In sommige groepen is gebruik de 'norm' geworden en is het risico op problematisch gebruik groot. Voor deze groepen kan het eventueel interessant zijn om te werken met een ervaringsdeskundige. De aansluiting bij het ervaringsniveau van de groep is dan immers meer verzekerd. Een goede voorbereiding is ook dan zeker noodzakelijk.

AAN DE SLAG MET MAAT IN DE SHIT

Met welke jongeren ga je werken?

In een eerste stap is het belangrijk om in kaart te brengen met welke jongeren je gaat werken. Hoe zit het met hun gebruik? Gebruiken ze, is dat gebruik nog experimenteel, is er al sprake van problematisch gebruik? Hoe ligt de verhouding in de groep op vlak van gebruik? Is er stemmingmakerij rond druggebruik in de groep?
Wees je ervan bewust dat jongeren in de bijzondere jeugdzorg vaak kampen met extra risicofactoren, kwetsbaarheden die ervoor zorgen dat gebruik sneller problematisch kan worden.
Hou rekening met de mogelijkheden van de jongeren op vlak van groepswerking zoals communicatieve vaardigheden, aandachtsspanne en groepsdruk.
Een leefgroep in de bijzondere jeugdzorg is vaak erg divers. Niet alleen de ervaring met druggebruik zal verschillen, ook de cognitieve mogelijkheden van de jongeren kunnen ver uit elkaar liggen. Daardoor zullen begeleiders creatief moeten omspringen met dit materiaal, met andere woorden 'haal eruit wat voor jouw groep zinvol is'.
Je kan trachten homogene groepen samen te stellen door slechts met een deel van een leefgroep of leefgroepoverstijgend te werken. Als je kiest voor een benadering per leefgroep zal je wellicht met een grotere diversiteit rekening moeten houden.

Wat wil je met hen bereiken?

Op basis van het beeld dat je hebt van de groep waarmee je gaat werken, kan je de doelstellingen vastleggen. Wil je bijvoorbeeld:

- de stoere verhalen doorprikken;
- zorgen dat de jongeren over correcte informatie beschikken om gezonde keuzes te kunnen maken;
- probleembesef doen toenemen.

Selecteren van de sessies

Je kan een vormingstraject samenstellen op basis van de groep die je voor ogen hebt en de doelstellingen die je wil bereiken. Daartoe worden voor alle methodieken de doelstellingen duidelijk geformuleerd. In de opeenvolgende sessies zit een logische volgorde. Het is niet noodzakelijk om alle sessies, systematisch één na één af te werken. Als je een selectie maakt, hou er dan rekening mee dat de doelstellingen van de voorgaande sessie moeten bereikt zijn, voor je met de volgende begint. Maak ook telkens aan de jongeren duidelijk waarom je een bepaalde oefening doet.
Maat in de Shit is opgebouwd rond vier thema's: (1) vriendschap, (2) risico's van druggebruik, (3) help eens een vriend, (4) veranderen is niet zo eenvoudig. Per thema worden twee oefeningen voorgesteld. Bij het tweede en het derde thema's is er voor de jongeren een bladwijzer voorzien met informatie. Deze kan je eventueel in groep overlopen bij het afronden van het thema. Bij het laatste thema is een pocketfolder voorzien.

Bij de start

Je hoeft geen drugdeskundige te zijn

Jongeren weten vaak meer (of denken meer te weten) over drugs dan hun begeleiders en zijn snel geneigd om je deskundigheid op dat vlak in vraag te stellen. Dat hoeft geen probleem te zijn. Ga samen met de jongeren op zoek naar objectieve informatie over drugs en gebruik of laat hen zelf informatie opzoeken, bijvoorbeeld via www.druglijn.be.

Het drugbeleid van de voorziening

Zorg dat je goed op de hoogte bent van het drugbeleid van de voorziening. Wat staat er in het huisreglement of de leefregels, wat gebeurt er als een jongere wordt betrapt, wat gebeurt er als een jongere problemen bij een andere jongere signaleert?

Maak duidelijk wat de grenzen zijn bij het praten over drugs

Maak duidelijk wat binnen de groep kan blijven en wat je moet rapporteren (afhankelijk van het drugbeleid in de voorziening). Op die manier weten de jongeren waar ze aan toe zijn en wordt er een meer veilige gespreksomgeving gecreëerd.
Vraag tijdens de sessies niet expliciet naar eigen gebruik van de jongeren en stuur niet aan op het vertellen over persoonlijk gebruik of gebruik van andere jongeren.
Maak wel duidelijk bij wie of waar de jongeren met die info wel terecht kunnen, bijvoorbeeld bij hun individuele begeleider.

Stel je eigen mening bespreekbaar

De jongeren zullen wellicht naar je persoonlijke mening en naar je eigen ervaringen vragen. Zorg dat je vooraf goed overweegt wat je op dit vlak wil zeggen. Het kan verhelderend zijn om de parallel met alcoholgebruik te maken. Wees je er alleszins van bewust dat als je openheid verwacht van de jongeren, zij dit ook van jou zullen verwachten. Dit betekent echter niet dat je al je eigen ervaringen moet vertellen. Als begeleider heb je immers een voorbeeldfunctie voor de jongeren.

Hou rekening met persoonlijke ervaringen van jongeren

Hou er rekening mee dat dit thema voor sommige jongeren erg gevoelig of beladen kan zijn, bijvoorbeeld wanneer er sprake is van eigen gebruik waarvoor begeleiding nodig is, wanneer het gebruik van ouders voor problemen heeft gezorgd.

METHODIEKEN

Thema 1: Vriendschap

1 Wat voor een vriend ben jij?

Deze oefening fungeert als een opwarmertje om het thema te introduceren. Tijdens deze oefening vullen de jongeren een vragenlijstje in over vriendschap, zichzelf en hun vrienden. Door de scores op te tellen, krijgen ze een idee van hun beeld over vriendschap, van wat zij belangrijk vinden in vriendschap.
Je kan deze oefening beperken tot het individueel invullen en scoren van het vragenlijstje. Je kan de jongeren ook feedback laten geven over hun resultaat en/of hun resultaat laten vertellen in de groep.

Doelstelling

De jongeren zich een beeld laten vormen van wat zij belangrijk vinden in vriendschap en hoe zij zelf zijn als vriend.

Beschrijving

De jongeren vullen het vragenlijstje individueel in en berekenen hun score.

Materiaal

- Een vragenlijst en scoreblad per jongere
- Voor elke jongere een balpen

Nabespreking

- Komt je score overeen met hoe jij jezelf ziet? Waarom wel, waarom niet?
- Wat vind je het allerbelangrijkste bij vrienden?
- Vind je dat vrienden elkaar kunnen/moeten helpen bij problemen?
- Komt je score overeen met hoe anderen jou zien?

Wat voor een vriend ben jij?

Jij en je vriend(en): maken jullie heel veel plezier of hou je eerder van diepgaande gesprekken? Hoe goed ken jij je vrienden? Kan een vriend altijd op je rekenen als hij in de problemen zit? En ben jij wel de ideale persoon om hem te helpen? Doe de test en leer jezelf wat beter kennen.

1. **Hoeveel mensen kan jij een 'echte vriend' noemen?**
   (a) meer dan 5
   (b) 2 tot 3
   (c) 1

2. **Een echte vriend is iemand…**
   (a) waar je vooral veel lol mee moet kunnen maken.
   (b) die je in de eerste plaats volledig moet kunnen vertrouwen.
   (c) die altijd voor je klaarstaat.

3. **Een vriend zit met een probleem. Hoe merk jij dat?**
   (a) Meestal hebben wij zoveel lol samen dat er niet veel over problemen wordt gepraat. Maar na een tijdje komt dat wel naar boven.
   (b) Ik merk meestal zelf wel dat er iets dwarszit en dan vraag ik op een goed moment wat er precies is.
   (c) Hij zal het me zelf wel spontaan vertellen, wij vertellen elkaar toch alles.

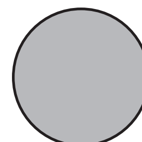
4. **Een goede vriend vertelt dat hij regelmatig een joint rookt. Hoe reageer je?**
   (a) Dat kan mij eigenlijk niet veel schelen. Dat is zijn zaak.
   (b) Zolang hij weet waar hij mee bezig is, trek ik me daar niks van aan. Alleen als ik zou merken dat hij te ver gaat, zou ik er toch eens met hem over praten.
   (c) Ik zou daar niet onmiddellijk een probleem van maken. Maar we zouden er wellicht een hele avond over praten.

5. **Wat doe je het liefst met je vriend(en)?**
   (a) Met een hele groep gezellig uitgaan en gewoon mega-ambiance maken.
   (b) Eerst gezellig iets gaan drinken en dan lekker gaan fuiven.
   (c) Een hele avond in een rustig cafeetje een goed gesprek hebben.

6. **Een vriend vertelt dat hij verliefd is op iemand. Jij…**
   (a) kan het niet laten om dat leuke nieuws aan een andere vriend te vertellen.
   (b) luistert wel en je leeft mee, maar zit al te dromen van degene waar je zelf een oogje op hebt.
   (c) vindt het fantastisch dat hij je hierover in vertrouwen neemt, je bent nog een hele tijd bezig samen plannen te smeden over hoe hij zijn uitverkorene kan veroveren.

Tel je score op:

a = 0 punten
b = 1 punt
c = 2 punten

Scores

0-3 punten: Jij ziet vrienden vooral als maten. Je amuseren is de boodschap, voor de rest verwacht je weinig van de ander en maak je je ook weinig zorgen. Praten over gevoelens en problemen lijkt niet direct jouw ding. Wil je een vriend echt helpen, dan bereid je je best goed voor. Vraag eens raad aan iemand anders of zet tijdens deze vorming je oren wijd open.

4-8 punten: Jij kent wellicht heel wat mensen waarmee je je goed kan amuseren. Met enkele goede vrienden ben je echt close en praat je ook over meer intieme zaken. Als iemand in de problemen zit, doe je wat je kan om te helpen. Met jouw sociale ingesteldheid ben je voor een ander vaak een goede steun. Maar in sommige situaties kan het ook voor jou erg moeilijk worden om te helpen. Wat doe je bijvoorbeeld als iemand niet geholpen wil worden? Deze vorming kan je daarbij op weg helpen.

9-12 punten: Jij beperkt je tot een of enkele heel dichte vrienden. Jullie delen alle ervaringen, hebben wellicht dezelfde interesses en staan altijd klaar voor de ander. Misschien ben jij wel de beste persoon om je vriend te helpen. Maar wat als hij niet geholpen wil worden? Durf je ook jullie vriendschap op het spel te zetten om hem te helpen? Kan je jezelf beheersen als je ziet dat hij keer op keer dezelfde fout maakt?

2 Hoe wil je zelf graag benaderd worden door je vrienden? (Schoenenoefening) [4]

Tijdens deze oefening komen jongeren te weten wanneer zij zelf naar een vriend stappen om een probleem te bespreken en welke voorwaarden voor hen belangrijk zijn. De oefening maakt ook duidelijk dat je, afhankelijk van je probleem, andere personen aanspreekt en dat dit voor iedereen anders kan zijn. Iedereen krijgt in deze oefening de kans om iets te vertellen, zonder dat het probleem (zie beschrijving) zelf besproken wordt.

Doelstelling

De jongeren denken na over hoe zij zelf graag benaderd worden door een vriend. Welke voorwaarden stellen zij zelf wanneer ze te rade gaan bij vrienden?

Beschrijving

- Iedereen trekt zijn schoenen uit en gaat in een kring zitten. Alle schoenen liggen in het midden. Rondom de schoenen liggen zes verschillende flappen: 1. Jezelf, 2. Lief, 3. Ouders, 4. Vrienden, 5. Begeleider, 6. Anderen.
- Iedereen denkt even terug aan een probleem dat hem persoonlijk geraakt heeft. Dit hoeft niet per se met alcohol of andere drugs te maken te hebben. Bijvoorbeeld: twijfelen over je leercontract, je afvragen of je niet te veel cannabis rookt. Het probleem hoeft niet verteld te worden. Wel vraagt iedereen zich af hoe ze dat probleem hebben aangepakt: voor zichzelf gehouden of er met een lief, vrienden, ouders, begeleider, anderen over gepraat?
- Daarna zet iedereen zijn linkerschoen op de flap die overeenkomt met wat ze eerst hebben gedaan. De rechterschoen komt op de flap die overeenkomt met wat ze op de tweede plaats hebben gedaan. Laat de jongeren zich beperken tot twee keuzes, ook als ze meerdere mogelijkheden zien.
- Zet daarna de linker- en rechterschoenen bij elkaar per flap en bespreek wat opvalt. Overloop alle flappen en bespreek enkele motivaties. De deelnemers die meerdere mogelijkheden zagen, kunnen dit nu ook vertellen.

Materiaal

Zes papiervellen: jezelf, lief, ouders, vrienden, begeleider, anderen

Nabespreking

- Bij welke thema's zou je bij wie advies gaan vragen?
- Wanneer zou je er met niemand over praten?
- Wat vind je zelf belangrijk als je door iemand geholpen wordt?

[4] Bron: Vriendschap als preventie (In Petto, s.d.)

Thema 2: Risico's van druggebruik

1 Situaties beoordelen

In deze oefening wordt aan de jongeren gevraagd om een positie in te nemen tegenover cannabisgebruik. Hoe risicovol schatten zij het beschreven gebruik in? In de bespreking leren ze dat tal van factoren hierbij een rol spelen. Bovendien hanteert iedereen hierbij zijn eigen waarden en normen, waardoor de meningen sterk kunnen verschillen.

Doelstelling

De jongeren leren de risico's van cannabisgebruik en de signalen van problematisch gebruik kennen.
De jongeren leren de mening van anderen kennen en de verschillende standpunten tegen elkaar afwegen.

Beschrijving

De jongeren lezen de vier beschrijvingen van (cannabis)gebruikers. Ze denken na of ze bezorgd zijn over het gebruik van elk van deze personen. Ze duiden op de thermometers naast de tekst aan hoe bezorgd ze zijn, gaande van 0° tot 100° (hoe hoger, hoe meer bezorgdheid). Er zijn geen foute antwoorden en iedereen mag de term 'bezorgdheid' op zijn eigen manier invullen.
De resultaten worden in groep besproken. Er wordt naar de argumenten gepeild voor het geven van een lage, hoge, gemiddelde score, met andere woorden welke factoren spelen een rol bij het inschatten van risicogebruik, wat zijn hun eigen waarden en normen?

Materiaal

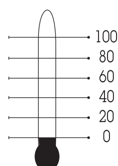
- Een blad met de situaties per jongere
- Voor elke jongere een balpen

Nabespreking

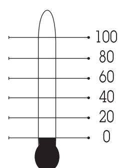
Zie 'tips voor de bespreking' (p. 18)

Bezorgdheidsthermometer

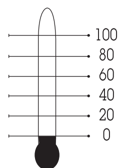
Lees de situaties en denk na of je al dan niet bezorgd bent over het hieronder beschreven cannabisgebruik. Duid aan op de thermometer hoe bezorgd je bent (gaande van 0° tot 100°).



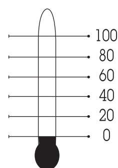
Thomas (13 jaar): "Ik ga binnenkort eens cannabis proberen. Sommige vrienden doen daar nogal stoer over. Ik wil het effect ook wel eens ervaren."



Gert (22 jaar): "Ik heb mijn middelbare school niet afgemaakt, maar sinds september ben ik bezig met tweedekansonderwijs. Zo hoop ik mijn kansen op een goede job te vergroten. Ik rook af en toe een joint met vrienden. In het weekend werk ik als nachtwaker in een bedrijf. Om de tijd te doden, rook ik wel eens een joint."



Hanne (18 jaar): "Ik woon sinds kort alleen. Ik ben nogal een verlegen type en heb dan ook niet zoveel vrienden. Ik heb er lang naar uitgekeken om alleen te wonen, maar nu het zover is, weet ik niet goed wat ik met de rest van mijn leven aan moet. 's Avonds gebeurt het wel eens dat ik een joint rook. Ik geniet van het gelukzalige gevoel. Voor heel even zijn mijn zorgen van de baan."



Mike (19 jaar): "Ik ben zwaar beginnen blowen toen ik een jaar of 15 was. XTC en zo is er wat later bijgekomen, maar dat was enkel heel af en toe, bij 'speciale gelegenheden'. Blowen deed ik wel regelmatig. 's Avonds voor het slapengaan stak ik er vaak eentje op. Dat maakt me rustig. Overdag blowen deed ik enkel in het weekend. Ik lette er ook op dat ik eerst studeerde en dan pas blowde. Daardoor hebben mijn ouders ook nooit iets vermoed."

Tips voor de bespreking

Om de nabespreking met de jongeren voor te bereiden worden per casus een aantal mogelijke argumenten aangereikt om te staven waarom men over bepaald gedrag bezorgd of niet bezorgd kan zijn. Dit is echter geen algemeen geldende visie. Afhankelijk van de eigen visie, ervaring, achtergrond, enzovoort zijn diverse beoordelingen mogelijk.

De argumenten kunnen gesitueerd worden op het vlak van gezondheidsrisico's, persoonlijkheid en leeftijd van de gebruiker, verantwoordelijkheid, juridische implicaties, sociale en familiale gegevens, aard van het middel, manier en frequentie van gebruik, motivatie voor het gebruik, financiële gevolgen.

Casus 1 - Thomas

Een experiment met cannabis hoeft niet noodzakelijk te leiden tot ernstige problemen. De erg jonge leeftijd van Thomas zorgt wel voor grotere risico's. Hij is, zowel lichamelijk als geestelijk, nog volop in ontwikkeling en dat maakt hem kwetsbaar. Erg jonge gebruikers zullen, door een gebrek aan kennis en een minder ontwikkeld beoordelingsvermogen, niet altijd de gevolgen van hun gebruik op diverse vlakken kunnen inschatten. Onderzoek wees uit dat hoe lager de beginleeftijd is, hoe groter de kans is op later misbruik. De persoonlijkheid (bij Thomas nog in volle opbouw) gaat eveneens mee bepalen hoe risicovol gebruik is. Is Thomas verstandig en sociaal vaardig dan zou men kunnen verwachten dat hij niet zomaar over één nacht ijs zal gaan. Men moet zich echter ook de vraag stellen in welke mate hij zich verder zal laten beïnvloeden door zijn vrienden.

Casus 2 - Gert

Gert is al 22. Leeftijd op zich is echter onvoldoende om een ernstig oordeel te vellen. De bereikte maturiteit daarentegen is veel belangrijker.
Af en toe eens cannabis gebruiken onder vrienden hoeft niet per definitie gevaarlijk te zijn. Gebruik op het werk valt echter niet te tolereren (gebruik doet hem (deels) verzaken aan de inhoud van zijn opdracht). Kan hij alternatieven bedenken om de tijd te doden? Het gebruik op het werk kan er ook op wijzen dat Gert de invloed van cannabisgebruik op zijn functioneren minimaliseert.
Onze bezorgdheid situeert zich deels in het al dan niet kunnen houden van zijn job. Daarnaast is er het feit dat hij zijn middelbare school niet heeft afgemaakt en nu de kracht heeft gevonden om zijn situatie te verbeteren. De mogelijkheden die hij nu heeft, kan hij beter niet op het spel zetten door onnodige risico's te nemen.

Casus 3 - Hanne

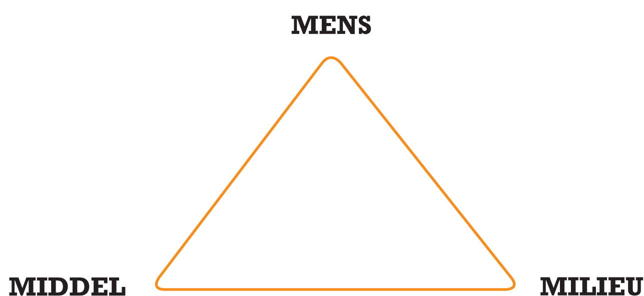
Hanne lijkt volgens de beschrijving niet echt zelfzeker en weet niet goed wat ze wil. Om deze redenen kan men haar gebruik risicovoller inschatten dan bijvoorbeeld het experiment bij Thomas. Gebruik van welk genotsmiddel dan ook om problemen, zorgen te ontvluchten is veelal een risicovolle bezigheid. Het geïsoleerd gebruik en hierdoor verkregen 'gelukzalig' gevoel zal haar waarschijnlijk niet direct uit haar isolement halen. Hanne riskeert echter wel in een vicieuze cirkel terecht te komen.

Casus 4 - Mike

Zwaar blowen op je vijftiende is geen goed idee (ook niet op latere leeftijd natuurlijk). Hierbij ook nog gebruikmaken van andere middelen is al helemaal risicovol (ook al is het enkel bij 'speciale gelegenheden').
We willen hierbij nog eens aanstippen dat de kwaliteit van illegale middelen meestal onbetrouwbaar is.
Het gebruik van cannabis als 'rustbrenger', om te kunnen slapen, is niet geheel zonder gevaar. Al snel kan een gebruikspatroon ontstaan waarvan het moeilijk afstand doen is.
Anderzijds dient gesteld te worden dat Mike zich qua tijdstip van gebruik nog wel wist te begrenzen (niet voor het studeren).

Achtergrond voor de begeleider: het Mens-Middel-Milieu-model

Uit voorgaande besprekingen merken we dat in het beoordelen van gedrag, een combinatie van zowel mens-, middel-, als milieufactoren bepalend is. Of een persoon met andere woorden al dan niet problemen zal krijgen met zijn gebruik wordt bepaald door het samenspel tussen deze factoren.



MENS - wie is de gebruiker?

- leeftijd
- fysieke conditie
- biochemische eigenschappen
- geslacht
- persoonlijkheid
- persoonlijke kennis en opvattingen over drugs
- persoonlijke draagkracht
- verwachtingen
- waarden en normen
- zelfvertrouwen
- motieven voor gebruik
- gemoedstoestand
- …

Klassieke motieven om drugs te proberen zijn nieuwsgierigheid, zin om te experimenteren, risico's willen nemen, erbij willen horen, protesthouding, verveling,… Wanneer men drugs gebruikt om met persoonlijke problemen of pijnlijke ervaringen of conflicten om te gaan, is de kans veel groter dat men regelmatig of onverantwoord gaat gebruiken.

MIDDEL - wat wordt er gebruikt?

Factoren die met de drug op zich te maken hebben, kunnen zijn:

- aard van het product (werking en invloed)
- wijze van gebruik/inname (slikken, inhaleren, snuiven, injecteren)
- hoeveel er wordt genomen
- frequentie (regelmaat) van gebruik
- legale versus illegale status
- …

De kans op gebruik of misbruik wordt groter naargelang het drugaanbod ruimer en meer verspreid is.

MILIEU - in welke context wordt er gebruikt?

Met 'context van gebruik' wordt bedoeld: gezin, school, vrienden, belangrijke derden, subcultuur, media, socio-economische factoren. Iemands druggebruik wordt beïnvloed door hoe de omgeving erop reageert. Is men onbezorgd, onverschillig of kwaad, teleurgesteld,…? Druggebruik is cultuurgebonden. Bij ons is er een grote tolerantie tegenover alcohol en sigaretten, het gebruik is sociaal aanvaard. Dagelijks zijn er diverse gelegenheden waarin het gebruik van alcohol wordt aangemoedigd. De sociale druk om te drinken of om drugs te gebruiken kan zeer groot zijn: de vriendengroep, gewoonten in het gezin, het voorbeeld van de volwassene, gebruik in dancings, reclame,… Hoewel het gebruik van illegale drugs maatschappelijk niet aanvaard wordt, staan sommige groepen er tolerant tegenover.

Risico's van cannabisgebruik

Meer info over (de risico's van) cannabisgebruik vind je op www.druglijn.be.

2 Wanneer vinden jongeren gebruik een probleem?

Tijdens deze oefening kunnen de jongeren van gedachten wisselen over wanneer iemands gebruik een probleem wordt.
Of een persoon al dan niet problemen zal krijgen met zijn gebruik, wordt bepaald door factoren die te maken hebben met de gebruiker, het middel en de omgeving van de gebruiker en met de interactie tussen deze factoren. Na deze oefening wordt de bladwijzer met signalen meegegeven.

Doelstelling

De jongeren leren inschatten wanneer gebruik een probleem wordt en waarom.

Beschrijving

Kopieer de sms'jes op de kopieerbladen (pagina 21-25). Knip ze uit en kleef ze op karton. Laat de jongeren, afhankelijk van de groepsgrootte een (aantal) sms-jes uitkiezen waarvan ze vinden dat het gebruik in die situatie een probleem wordt. Laat de jongeren onderling argumenteren waarom ze voor bepaalde sms-jes gekozen hebben.

Materiaal

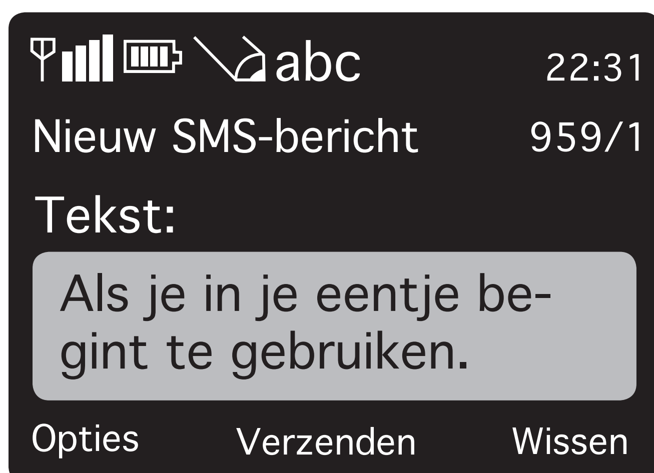
Sms-jes

Nabespreking

Info Mens-Middel-Milieu-model (zie p. 19).


abc
22:31
Nieuw SMS-bericht
959/1
Tekst:
Als je 't nodig hebt om te kunnen slapen.
Opties
Verzenden
Wissen


abc
22:31
Nieuw SMS-bericht
959/1
Tekst:
Als je er aan loopt te denken op momenten dat je niet gebruikt.
Opties
Verzenden
Wissen


abc
22:31
Nieuw SMS-bericht
959/1
Tekst:
Als je in je eentje begint te gebruiken.
Opties
Verzenden
Wissen


abc
22:31
Nieuw SMS-bericht
959/1
Tekst:
Iedereen moet dat voor zichzelf uitmaken.
Opties
Verzenden
Wissen

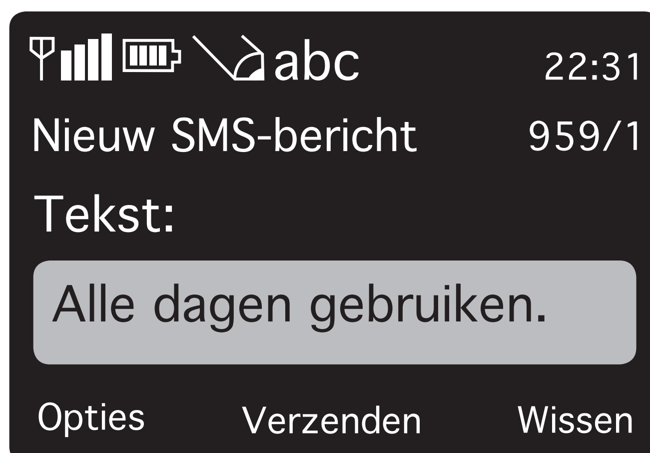

abc
22:31
Nieuw SMS-bericht
959/1
Tekst:
Als je er altijd maar over loopt te praten.
Opties
Verzenden
Wissen

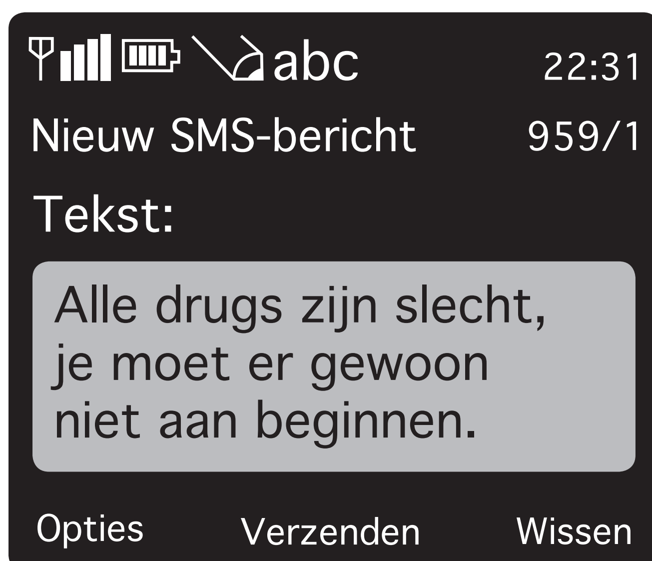

abc
22:31
Nieuw SMS-bericht
959/1
Tekst:
Als je andere dingen gaat uitstellen of niet doen om toch te kunnen gebruiken.
Opties
Verzenden
Wissen


abc
22:31
Nieuw SMS-bericht
959/1
Tekst:
Sommige gasten lopen er de hele tijd dwaas van rond, dat vind ik wel stom.
Opties
Verzenden
Wissen


abc
22:31
Nieuw SMS-bericht
959/1
Tekst:
Als je gebruikt omdat je je anders niet kan amuseren.
Opties
Verzenden
Wissen


abc
22:31
Nieuw SMS-bericht
959/1
Tekst:
Als je niet meer zonder kan.
Opties
Verzenden
Wissen

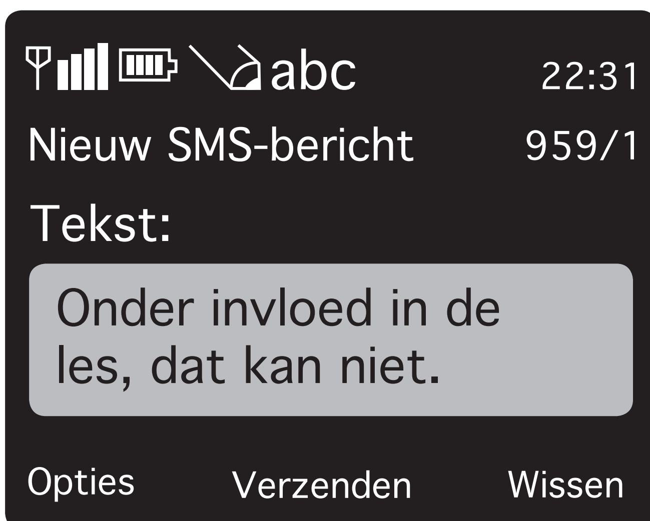

abc
22:31
Nieuw SMS-bericht
959/1
Tekst:
Alle dagen gebruiken.
Opties
Verzenden
Wissen


abc
22:31
Nieuw SMS-bericht
959/1
Tekst:
Alle drugs zijn slecht, je moet er gewoon niet aan beginnen.
Opties
Verzenden
Wissen

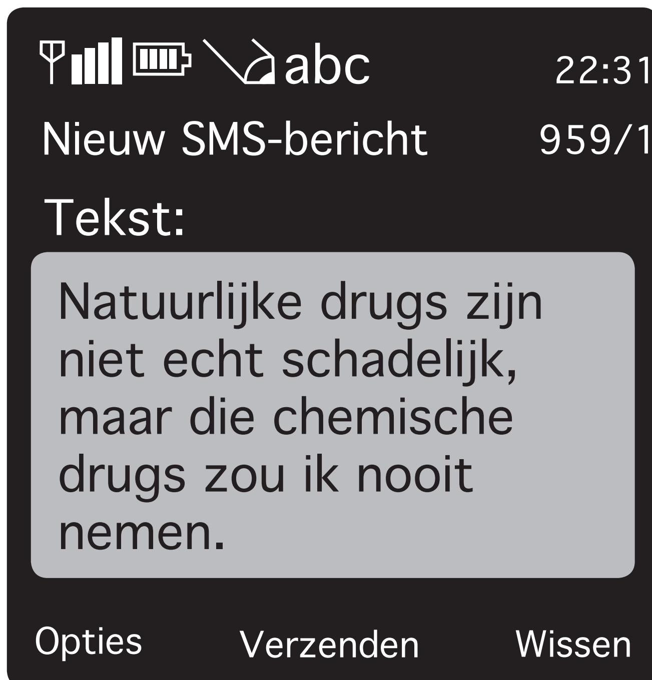

abc
22:31
Nieuw SMS-bericht
959/1
Tekst:
Enkel in 't weekend is nog oké, als je 't meer gaat doen, kom je in de problemen.
Opties
Verzenden
Wissen

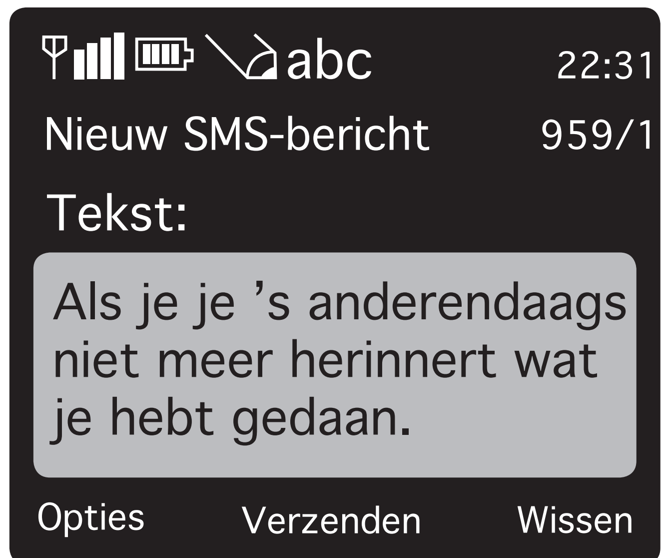

abc
22:31
Nieuw SMS-bericht
959/1
Tekst:
Sommigen gebruiken het omdat ze denken dat ze dan creatiever zijn. Zo maak je jezelf wat wijs.
Opties
Verzenden
Wissen


abc
22:31
Nieuw SMS-bericht
959/1
Tekst:
Als je gebruikt om problemen te vergeten.
Opties
Verzenden
Wissen

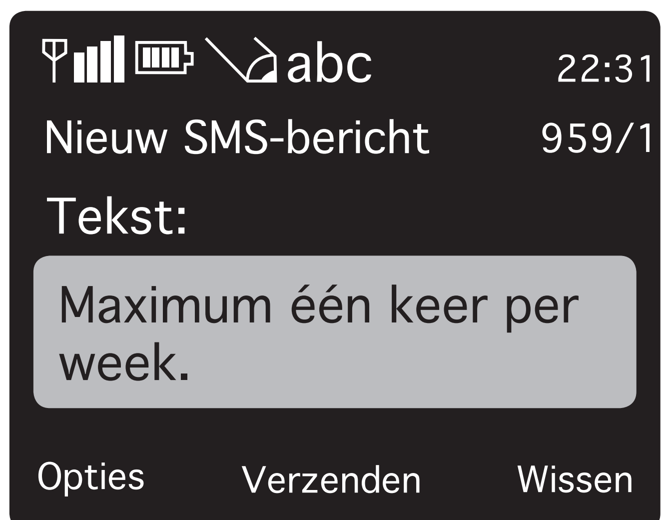

abc
22:31
Nieuw SMS-bericht
959/1
Tekst:
Onder invloed in de les, dat kan niet.
Opties
Verzenden
Wissen


abc
22:31
Nieuw SMS-bericht
959/1
Tekst:
Als je je vooraf had voorgenomen 'nu ga ik het niet doen', maar het dan toch niet kon laten. Dan is de drug toch al sterker dan jezelf...
Opties
Verzenden
Wissen


abc
22:31
Nieuw SMS-bericht
959/1
Tekst:
Natuurlijke drugs zijn niet echt schadelijk, maar die chemische drugs zou ik nooit nemen.
Opties
Verzenden
Wissen


abc
22:31
Nieuw SMS-bericht
959/1
Tekst:
Als je je 's anderendaags niet meer herinnert wat je hebt gedaan.
Opties
Verzenden
Wissen


abc
22:31
Nieuw SMS-bericht
959/1
Tekst:
Als je zwaarder gerief begint te gebruiken zo-als XTC of speed.
Opties
Verzenden
Wissen


abc
22:31
Nieuw SMS-bericht
959/1
Tekst:
Maximum één keer per week.
Opties
Verzenden
Wissen

3 Bladwijzer om mee te geven: Signalen

Je krijgt de indruk dat een vriend van je te veel gebruikt. Je begint je zorgen te maken maar je weet niet zeker of dat wel terecht is. Hoe kan je weten of hij echt te ver gaat?
Deze bladwijzer geeft een overzicht van signalen. Geen enkel ervan bewijst dat je vriend een probleem heeft. Maar merk je verschillende signalen regelmatig op bij je vriend, dan mag je je terecht wel zorgen maken. En wordt het tijd om 's met hem te praten.





Thema 3: Help eens een vriend

1 Hoe zou jij reageren?

Tijdens deze oefening worden verschillende manieren van reageren op het gebruik van een vriend besproken: Wat zou jij doen en waarom? Na deze oefening wordt de bladwijzer met communicatietips meegegeven.

Doelstelling

De jongeren wegen de voor- en nadelen van verschillende manieren van reageren af.
De jongeren denken na over hun eigen reacties.
De jongeren benoemen reacties die bij hen wel/niet zouden werken.

Beschrijving

Kopieer de uitspraken op de volgende kopieerbladen. Knip ze uit en kleef ze op karton. Elke jongere kiest de reactie uit waar hij/zij zichzelf het best in terugvindt. De jongeren gaan per gekozen reactie samen zitten. Ze bespreken de elementen waardoor ze zich aangesproken voelen.

Materiaal

Kaartjes met de mails van de jongeren.

Nabespreking

- Verwacht jijzelf ook deze reactie van je beste vriend(in) als je iets doet wat hij/zij afkeurt?
- Zou deze reactie ervoor zorgen dat je ernstig nadenkt over je gedrag of dat je je gedrag probeert te veranderen?
- Zou je je goed voelen bij die reactie? Waarom?
- Welke reactie zou je liever hebben?

Overloop in groep de tips op de bladwijzer (zie vorige pagina) en vul aan met voorbeelden.
Het gaat fout met je vriend. Er dreigen nu echt problemen. Met school, thuis, politie,… Wat zou jij doen en hoe ga je het aanpakken?

Bart:

Zolang hij er zelf niets over zegt, zou ik er niet over beginnen. Ik denk dat hij zich kwaad gaat maken als ik mij ermee zou bemoeien. Als hij niet vindt dat hij een probleem heeft, dan kan ik toch niets doen.

Nathalie:

Ik zou hem 's goed mijn gedacht zeggen. Beseft hij wel dat hij z'n leven aan het vergooien is? Ik zou hem met zijn neus op de gevaren van drugs drukken. Hem naar een film over verslaafden laten kijken ofzo. Desnoods zou ik hem meenemen naar een ontwenningscentrum. En als hij echt niet zou willen veranderen, dan zou ik zeker zijn ouders inlichten. Misschien krijg ik dan wel ruzie met hem, maar als je echt om een vriend geeft, dan laat je hem zichzelf niet kapot maken.



Mieke:

Ik zou er wel proberen over te praten. Misschien gaat er wel iets mis thuis of heeft hij andere problemen. Ik zou hem in elk geval het gevoel proberen te geven dat hij met zijn problemen altijd bij mij terecht kan.

Jelle:

Ik vind dat je over drugs op een normale manier moet kunnen praten. Dan bedoel ik niet enkel stoere praat verkopen enzo, maar ook praten over de negatieve kanten. Dat je je 's anderendaags rotslecht kan voelen bijvoorbeeld. Wie zelf niet gebruikt, zal het moeilijker hebben om er met een gebruiker over te praten, denk ik. Je weet dan eigenlijk niet wat het plezante eraan is en je begint te zagen over iets waar je weinig van af weet.

Maaike:

Ik had altijd zoiets van 'als mijn lief zou gebruiken, dan is het meteen gedaan'. Tot het me op een dag ook echt overkwam. Ik was smoorverliefd op een jongen die zwaar aan de drugs zat. Iedereen raadde mij aan hem te dumpen maar dat kon ik niet over m'n hart krijgen. Ik wou hem echt helpen. Ik heb toen vanalles geprobeerd maar niets hielp. Ik ging er zelf kapot aan. Hij leende geld van me dat ik nooit terug kreeg, hij loog tegen me, bedroog me. Op het einde heeft hij me zelfs een paar keer geslagen. Toen heb ik ingezien dat ik ook voor mezelf moest zorgen. Dan pas heb ik het uitgemaakt.

Nick:

Ik denk dat het erg moelijk is om iemand te helpen als hij al echt verslaafd is. Ik zou hulp zoeken. Bij een leerkracht die ik kan vertrouwen, bij De DrugLijn of bij een jongerencentrum ofzo.



Yana:

Als m'n vriend zou gebruiken, zou het voor mij simpel zijn. Ik ben er radicaal tegen. Hij moet dan maar de keuze maken: of hij kiest voor mij of voor de drugs.

Jonas:

Vroeger smoorden we met een groepje vaak samen. Daar was weinig mis mee, vond ik, we maakten gewoon wat lol samen en deden er niemand kwaad mee. We hadden toen wel een soort ongeschreven regel: je doet het niet in je eentje of als je nog moet studeren of naar de les moet. Als er iemand te ver ging dan praatten de anderen met hem. Da's nodig hoor, want als je 't te veel doet, dan blijf je algauw rondzweven in je eigen wereldje. En ja, ze hebben mij ook af en toen 's terug op de aarde moeten zetten.

Achtergrond voor de begeleider: Attitude tegenover proberen en gebruiken van cannabis

In de VAD-leerlingenbevraging[5] vragen we aan leerlingen welke reactie ze van hun beste vrienden verwachten indien ze zelf cannabis zouden proberen of gebruiken. Sinds 2000, het begin van de VAD-leerlingenbevraging, zijn er steeds minder leerlingen die denken dat hun beste vrienden proberen of gebruik van cannabis expliciet zouden goedkeuren, zelfs de meeste gebruikers verwachten deze reactie niet van hun vrienden. Er zijn ook steeds meer leerlingen die verwachten dat hun vrienden proberen of gebruik van cannabis zouden afkeuren.

Cannabis proberen	2000-2001	2004-2005	2008-2009
afkeuren	58,7 %	65,6 %	71,8 %
niet reageren	30,3 %	27,4 %	23,3 %
goed-keuren	11,1 %	7,0 %	4,9 %

Cannabis gebruiken	2000-2001	2004-2005	2008-2009
afkeuren	72,1 %	77,7 %	82,6 %
niet reageren	21,0 %	17,0 %	14,3 %
goed-keuren	6,9 %	5,3 %	3,1 %

5 Sinds 1999 bevraagt VAD leerlingen uit het secundair onderwijs over de omvang, frequentie, motieven,… van middelengebruik. Jaarlijks bundelt VAD deze gegevens in een syntheserapport. U kan het meest recente syntheserapport inkijken en downloaden op www.vad.be.

2 Hoe verloopt communicatie?

Aan de hand van onderstaande oefeningen kan je met de jongeren dieper ingaan op communicatie. Communicatie heeft vele aspecten: het is zowel verbaal (wát je zegt) als non-verbaal (hoe je het zegt: lichaamshouding, stemvolume, oogcontact,...). Bovendien kan wat je zegt anders geïnterpreteerd worden dan je het had bedoeld, door bijvoorbeeld de verwachtingen, veronderstellingen van diegene waarmee je praat.

Je kan kiezen tussen de Tekenoefening en de Blokkenoefening. Beide hebben dezelfde doelstelling.

Tekenoefening[6]

Doelstelling

De jongeren krijgen op een speelse manier inzicht in communicatie.

Beschrijving

Eén iemand (de zender) probeert telkens zijn tekening over te brengen naar de groep (ontvangers) die dezelfde tekening op hun papier moeten krijgen. Hiertoe worden verschillende kanalen gebruikt.

Opdracht 1:
De zender zit met de rug naar de ontvangers en hij alleen mag praten. Zender noch ontvangers mogen non-verbale communicatie gebruiken. De zender moet op zo'n manier over de tekening vertellen dat de leden van de groep identiek dezelfde tekening maken: dezelfde vorm, positie (staand of liggend), grootte, kleur,... Als de zender klaar is, worden de tekeningen bij elkaar gelegd en vergeleken met het origineel. Dan volgt een bespreking. Hoe was het? Ben je tevreden over het resultaat? Wat zou je anders doen? Wat is jullie opgevallen? Kunnen jullie voorbeelden van zo'n situaties uit het dagelijkse leven opnoemen?

6 Bron: Vriendschap als preventie (In Petto, s.d.)

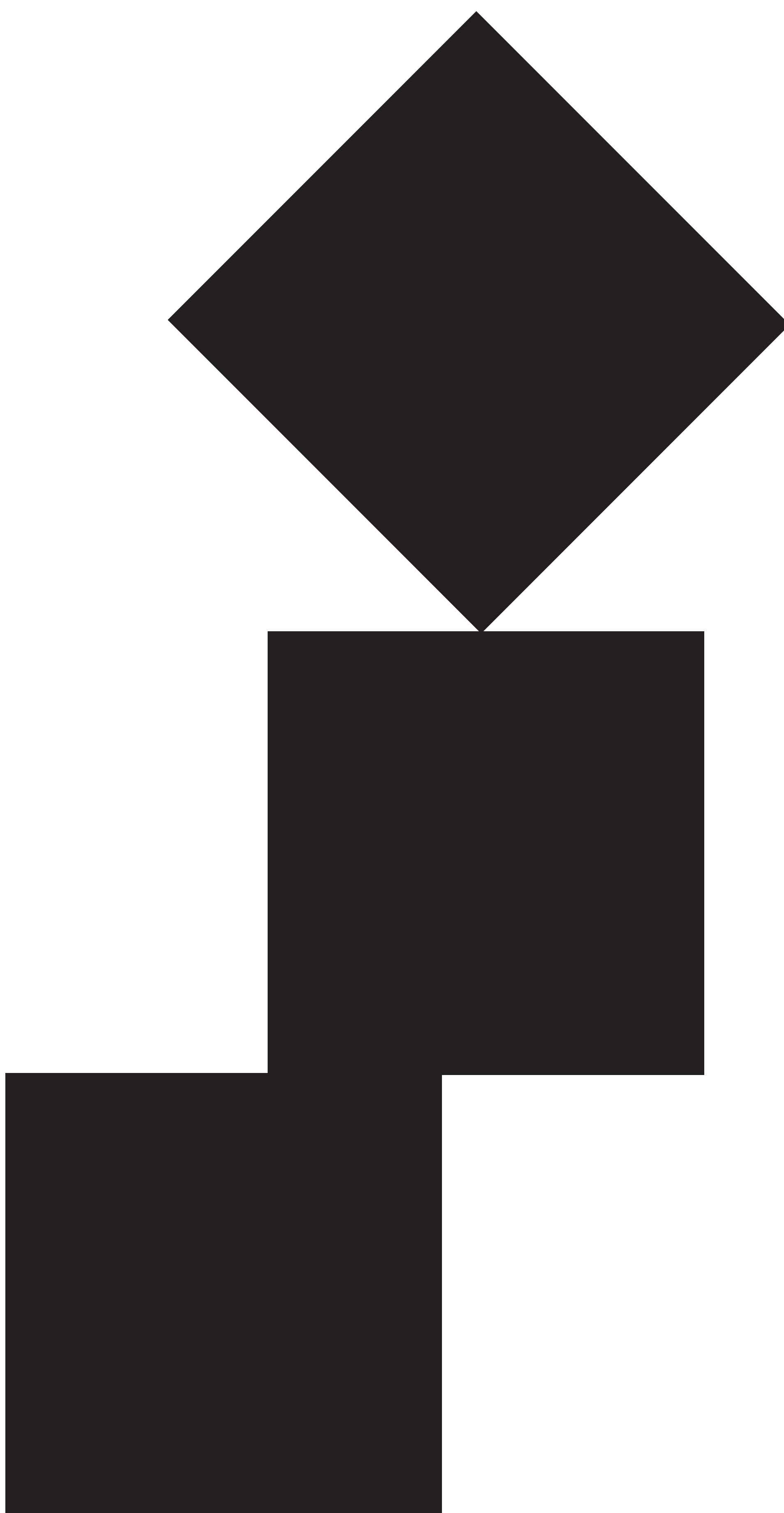
Probeer zoveel mogelijk uit de groep te laten komen. Let speciaal op verbale en non-verbale communicatie, de noodzaak van feedback, de opgetreden ruis,...

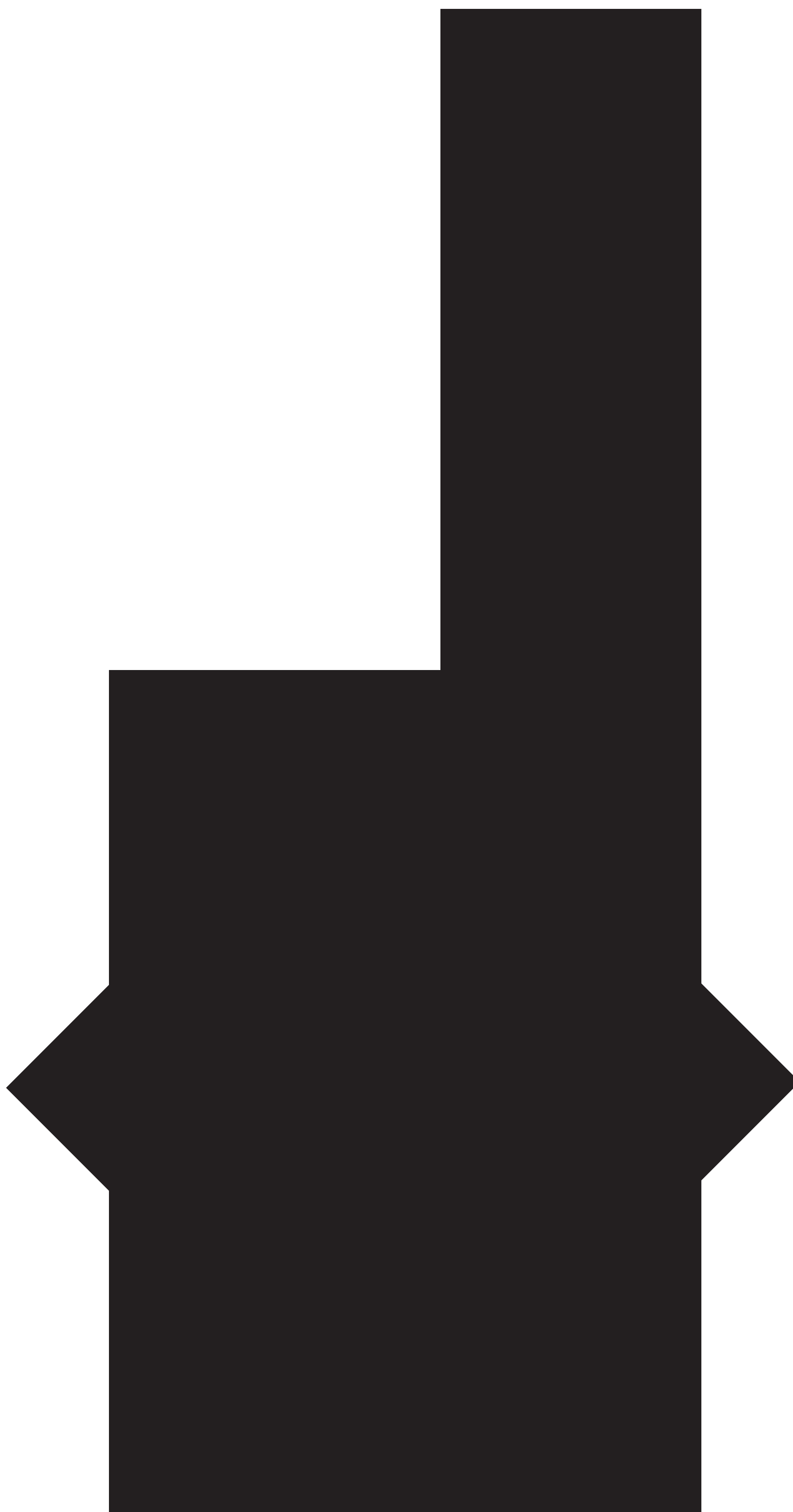
Opdracht 2:
De zender zit face-tot-face tegenover de ontvangers. Alleen de zender mag praten. Dus er is non-verbale communicatie in beide richtingen en enkel verbale communicatie van zender naar ontvangers. Hierna volgt een bespreking. Hoe was het? Ben je tevreden? Wat zou je anders doen? Wat is jullie opgevallen?
Let speciaal op voor gezien worden, interpretatiefouten,...

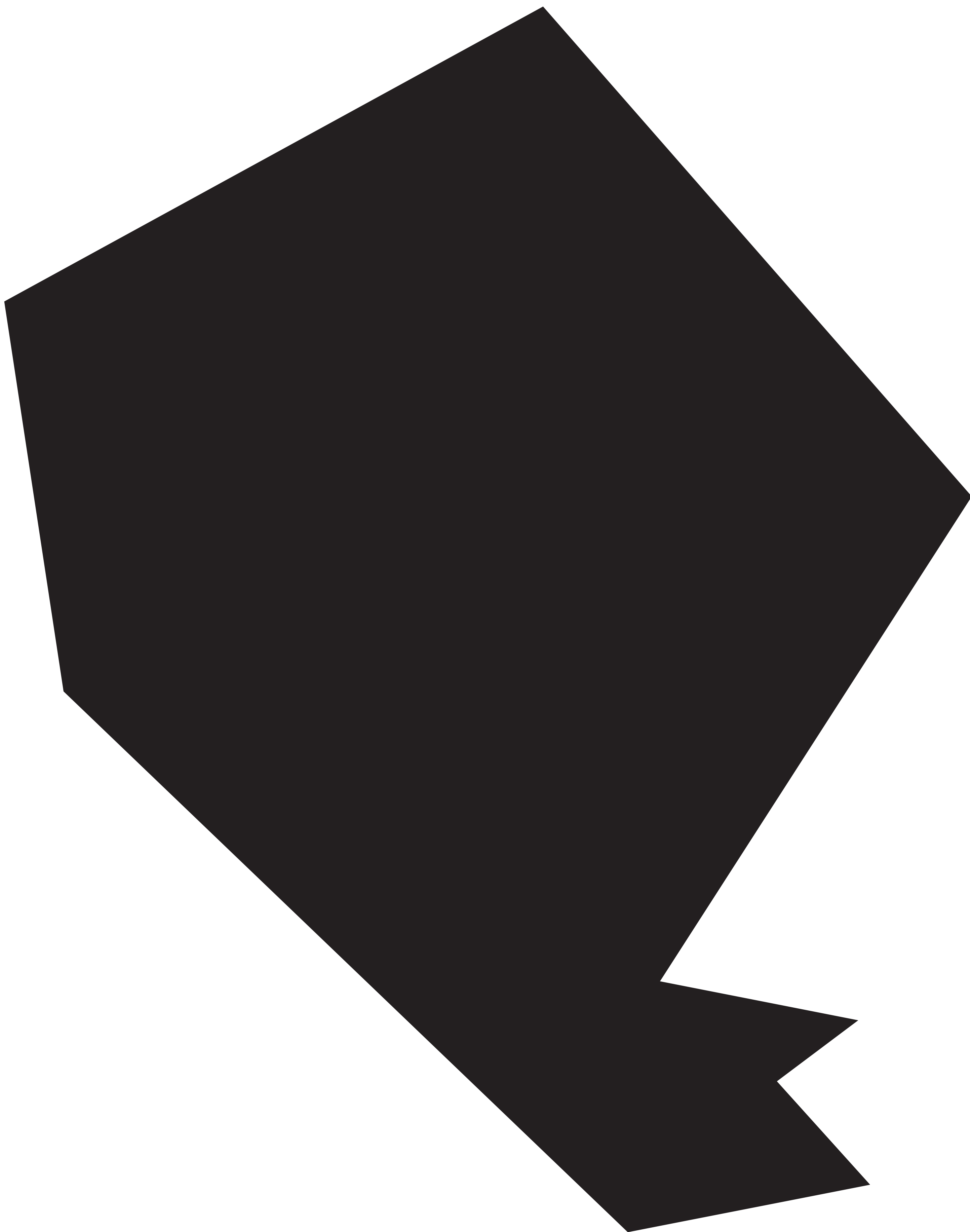
Opdracht 3:
De zender zit tegenover de ontvangers en iedereen mag praten. Dus zowel non-verbale als verbale communicatie in beide richtingen. Hierop volgt een bespreking. Hoe was het? Ben je tevreden? Wat zou je anders doen? Wat is jullie opgevallen?

Materiaal

- Drie verschillende geometrische figuren op drie blaadjes
- Papier, 3 bladen per jongere
- Schrijfgerief voor iedereen







Blokkenspel[7]

Doelstelling

De jongeren krijgen op een speelse manier inzicht in communicatie.

Beschrijving

De jongeren zitten per twee tegenover elkaar aan een tafel. In het midden van de tafel staat een scheidingswand. Elke persoon heeft hetzelfde aantal blokken. Eén persoon bouwt iets met de blokken en beschrijft wat hij doet. De andere persoon moet dit aan de hand van de beschrijving nabouwen. Hij mag geen uitleg vragen. Na afloop vergelijk je de twee bouwwerken. Daarna herhaal je de oefening, maar diegene die volgt, mag nu wel vragen stellen aan diegene die de instructies geeft. In de bespreking komen volgende vragen aan bod: Was de eerste beschrijving duidelijk genoeg? Waren de bouwwerken identiek? Wanneer je vragen kon stellen, was de oefening dan gemakkelijker en de bouwwerken meer gelijk?

Materiaal

- Blokken
- Tafel en stoelen
- Een tussenschot, bijvoorbeeld een ringkaft

[7] Bron: Vriendschap als preventie (In Petto, s.d.)

③ Bladwijzer om mee te geven: Communicatietips

Communicatie TIPS

Timing ------->
Probeer nooit met je vriend te praten over zijn druggebruik wanneer hij onder invloed is. Wacht op een rustig ogenblik waarop hij bereid lijkt om te praten en begin er voorzichtig over.

Luister ------->
Slik je opmerkingen en kritiek even in en luister rustig naar wat je vriend over z'n gebruik vertelt. Je mag gerust ingaan op wat hij er zelf leuk aan vindt. Dan vertelt hij misschien vanzelf dat het niet altijd oké is of dat hij soms ook te ver gaat.

Vraag ------>
Valt het gesprek vlug stil? Probeer dan 's vragen te stellen waarop je vriend niet met een simpele 'ja' of 'nee' kan antwoorden. In plaats van 'heb je daar nu iets aan, aan dat gerief?' kan je bijvoorbeeld vragen: 'hoe voel jij je eigenlijk als je gebruikt?'

Ik ik ik -------->
Praat over wat jij zelf voelt en doe dat in de ik-vorm. Dus niet 'je gedraagt je als een klootzak als je gedronken hebt!', maar bijvoorbeeld wel 'ik voel me echt niet goed bij je als je gedronken hebt.' Het is het proberen zeker waard.

Geduld ------>
Bewaar in elk geval je geduld. Word je kwaad en ga je je vriend beschuldigen of verwijten, dan krijg je enkel ruzie en riskeer je dat alle moeite voor niets is geweest.

Benadruk -------->
Herhaal af en toe kort wat hij zegt. Dat geeft hem het gevoel dat je echt naar hem luistert. Je kan zo ook checken of je hem wel goed hebt begrepen en bovendien benadrukken wat je belangrijk vindt.

Doe normaal ---------->
Ga niet de therapeut uithangen. Je vriend heeft het meest aan jou zoals je bent. Deze tips helpen je gewoon om je wat beter bewust te zijn van wat je anders misschien ook doet. Vind je dat sommige tips voor jou onnatuurlijk overkomen, dan pas je ze beter niet toe.

Vraag advies --------->
Je zal misschien zelf ook met een pak twijfels en vragen zitten. Je kan er wel – in alle vertrouwen en anoniem – mee bij De DrugLijn terecht (www.druglijn.be of 078 15 10 20). Je moet je bovendien realiseren dat als je vriend een echt ernstig probleem heeft, je het niet alleen zal aankunnen. Twijfel dan niet om hulp in te roepen.

v.u. Frieda Matthys, Vereniging voor Alcohol- en andere Drugproblemen vzw | VAD, Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel

Thema 4: Veranderen is niet zo eenvoudig

1 Overtuigen?

Met deze oefening leren jongeren dat het vaak niet zal helpen om hun vriend te overtuigen om te stoppen met gebruiken. Integendeel, als je het niet goed aanpakt, kan het zelfs contraproductief werken.

Doelstelling

De jongeren zien in dat hun vriend proberen te overtuigen niet gemakkelijk is.

Beschrijving

De jongeren zitten per twee. De ene jongere bedenkt iets dat hij zeker niet wil doen, de andere jongere probeert hem op alle mogelijke manieren te overtuigen om het toch te doen. Het kan gaan over dagdagelijkse dingen als een bril dragen in plaats van lenzen, lang haar kort laten knippen.
Op aangeven van de begeleider wisselen beide jongeren van rol.

Materiaal

Geen

Nabespreking

Hoe werd het ervaren om overtuigd te worden? Is het gelukt om de andere te overtuigen. Waarom, waarom niet?
Hoe werd het ervaren om iemand anders te overtuigen?

Je vriend zal niet stoppen met gebruiken omdat jij dat wil. Hem zeggen dat je niet wil dat hij gebruikt, heeft niet veel zin. Verwacht dan ook niet te snel te veel. Gewoontegedrag veranderen vraagt tijd en energie. Wat je dan wel kan doen, hangt af van waar je vriend zelf mee bezig is: is hij zich van geen kwaad bewust, begint hij toch zo zijn twijfels te krijgen over zijn gebruik, wil hij iets aan zijn gebruik veranderen maar weet hij niet hoe,... In elk van deze stappen heb jij als vriend mogelijkheden om je vriend te steunen. Dit kan je met de jongeren bespreken aan de hand van de pocketfolder Maat in de Shit (zie pagina 39).

2 Ben ik onder druk te zetten? [8]

Ook als je vriend ervoor gekozen heeft om minder of niet meer te gebruiken kan je hem blijven steunen. Vele factoren kunnen het je vriend moeilijk maken om zich aan zijn voornemen te houden: gewoontegedrag, stress, maar ook zich willen conformeren aan de groep, erbij willen horen, groepsdruk,…

In deze oefening ervaren jongeren wat groepsdruk, erbij willen horen, kan betekenen. Ze worden zich bewust van de impact van groepsdruk en hoe sterk je in je schoenen moet staan om eraan te weerstaan. Ze denken na over hun eigen rol in de groep en hoe ze die kunnen aanwenden om een vriend te steunen in zijn keuze.

Doelstelling

De jongeren hebben meer inzicht in groepsdruk.

Beschrijving

Er zijn verschillende kaartjes met opdrachten. De jongeren trekken een kaartje met een opdracht. Ze lezen het kaartje en geven het terug aan de begeleider. Ze houden de opdracht voor zichzelf. Het is heel belangrijk dat niemand de kaartjes ziet. De groep gaat zitten. De begeleider zet een paar schalen chips in het midden van de tafel en herinnert de jongeren aan hun opdracht.

Opdrachten:

- Je eet straks niks. Als anderen daar iets over zeggen, dan geef je een reden: je zegt bijvoorbeeld dat je er dik van wordt.
- Je eet straks niks en je kijkt goed naar wat de anderen doen of zeggen. Je speelt dus observator. Als anderen vragen waarom je niets eet, zeg je dat je geen honger hebt.
- Je eet straks zoveel je wil en je kijkt goed naar wat de anderen doen of zeggen. Je bent dus observator.
- Je eet straks zoveel je wil en je probeert anderen te overtuigen om ook te eten. Blijf aandringen!

Materiaal

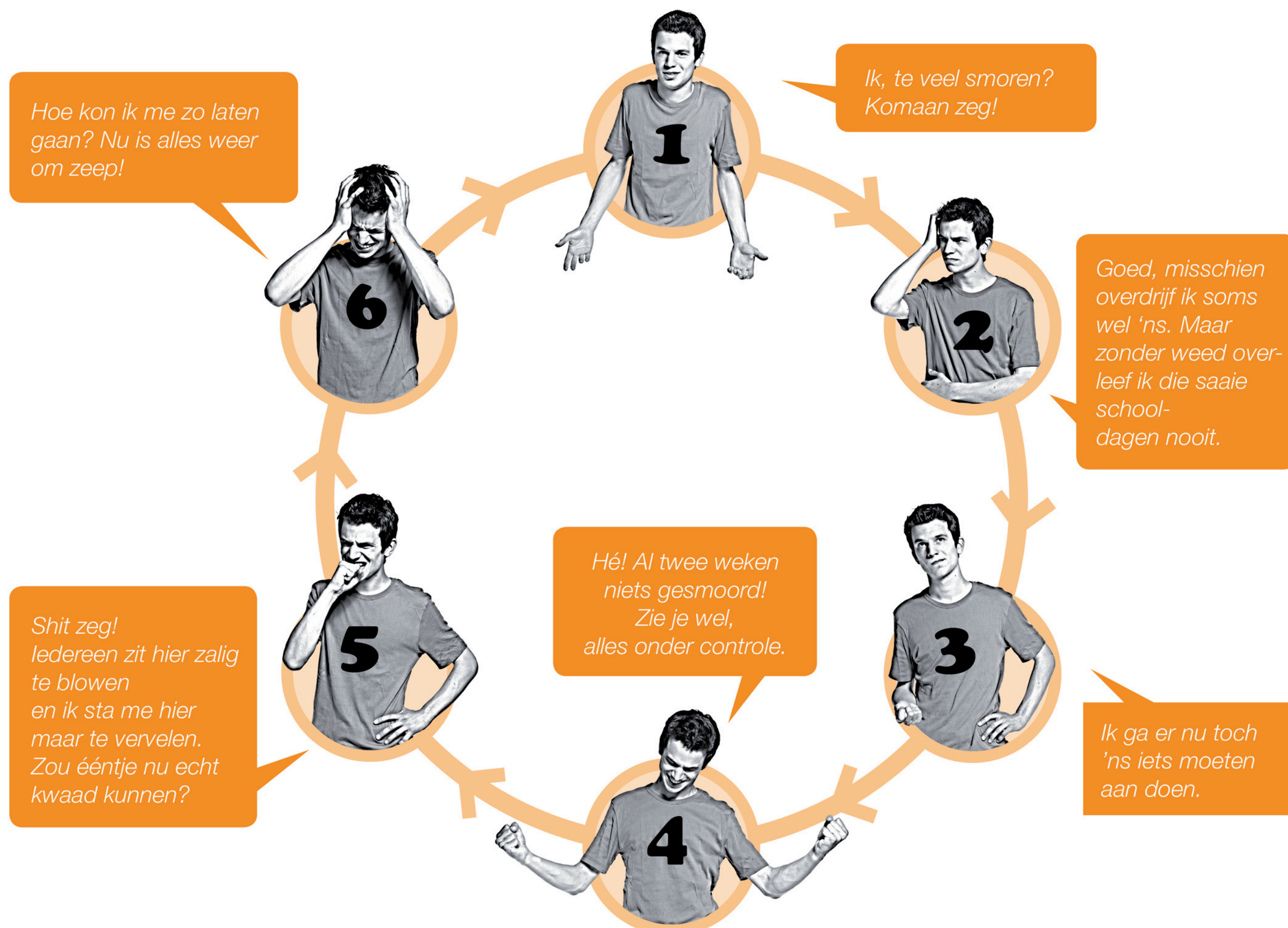
Schalen chips, opdrachtkaartjes

Nabespreking

- Wat vonden jullie ervan?
- Wat zagen de observatoren?
- Hoe probeerde je anderen te overtuigen om toch chips te eten?
- Was het moeilijk om geen chips te eten? Hoe kwam dat?
- Wat kan je doen in situaties waarin je onder druk wordt gezet?
- Heb je al eens zo'n situatie meegemaakt? Wat deed je toen?
- Dit spel was met chips. Stel met cannabis, wat dan?
- Hoe kan je iemand helpen om te weerstaan aan groepsdruk?

[8] Bron: Vroeginterventie via groepswerking met jonge druggebruikers (VAD, 2008).

③ Pocketfolder om mee te geven: De cirkel



1 No problemo

Je vriend heeft helemaal geen probleem. Tenminste zo ziet hij het zelf: alles is perfect onder controle. Als je hem nu vraagt om te stoppen of te minderen, dan begrijpt hij niet eens waar jij je druk om maakt. En helemaal not done zijn uitspraken als 'jij maakt jezelf kapot' of 'jij bent verslaafd, zie je dat niet?' Tenzij je zin hebt in een flinke ruzie…
Wat kan je wel doen? Kies eens een rustig moment (in elk geval niet als hij stoned is) en vertel hem gewoon eerlijk dat jij je zorgen maakt. Het helpt als je daarbij over concrete situaties praat: 'jij bent altijd stoned' zal hem wellicht op stang jagen, maar 'ik vond gisteren dat je er erg stoned uit zag' zal hij moeilijk kunnen ontkennen. En als je zelf wil luisteren naar wat hij er zelf leuk aan vindt, dan zal hij ook makkelijker praten over de minder prettige kanten. Praat ook over de gevolgen van zijn gebruik voor z'n leven en z'n relatie met jou: is hij veranderd als vriend? Gedraagt hij zich anders?

2 Misschien wel, maar…

Je vriend begint te twijfelen. Hij beseft dat hij overdrijft en wil dat er iets verandert. Maar wat precies dat weet hij nog niet. Stoppen of minderen? Nu eens wil hij stoppen, dan is het al weer niet meer nodig. Of hij schuift de schuld op iets anders: 'als ik van die saaie school af ben…', of 'als m'n vrienden minder zouden gebruiken…'

Krijg je nu heel veel zin om hem een schop onder z'n kont te verkopen zodat hij eindelijk 'ns beslist om te stoppen?

Da's heel begrijpelijk, maar dat kan jij jammer genoeg niet uitmaken voor hem. Het is zijn leven, hij moet er zelf over beslissen. Je helpt hem beter door samen de voor en tegens op een rijtje te zetten. Bovendien moet hij er ook in geloven dat hij kan volhouden als hij wil stoppen. Wat peptalk van jouw kant kan dan ook geen kwaad.

3 De beslissing

Je vriend is zijn eigen getwijfel beu en wil nu echt een beslissing nemen. Dat wil niet zeggen dat hij onmiddellijk gaat stoppen. Misschien vindt hij het allemaal niet de moeite waard en blowt hij rustig verder. Of besluit hij gewoon wat te minderen. Maar ook als hij beslist om te stoppen, zijn er nog heel wat vragen: hoe wil hij het aanpakken? Wil hij zich laten begeleiden of niet? Welke organisaties kunnen hulp bieden?...

Je kan hem hier goed bij helpen. Verzamel informatie over organisaties die kunnen helpen. Bespreek de verschillende mogelijkheden die hij heeft en probeer dan concrete afspraken met hem te maken. Wat wil hij precies bereiken, op welke termijn, hoe. Maar onthoud dat hij zelf de beslissingen neemt.

4 Actie

Hij heeft beslist om te stoppen. Misschien gaat dat in het begin wel heel makkelijk. Maar het kan even goed dat hij zich meteen nog slechter voelt dan tevoren. In elk geval komt er wel 'ns een moment waarop hij gaat twijfelen. Of het allemaal wel zin heeft, of hij het zal kunnen volhouden?

Jij kan hem nu herinneren aan de afspraken die je met hem gemaakt hebt. Vraag hem ook wanneer hij het moeilijk heeft. Dan kan hij die situaties best proberen te mijden of zich er op voorbereiden. Probeer ook z'n zelfvertrouwen wat op te krikken. Bijvoorbeeld door hem een schouderklopje te geven voor alle inspanningen die hij nu al heeft geleverd.

5 Volhouden

Je vriend is nu al een tijdje gestopt. Misschien houdt hij dat wel voor altijd vol. Maar er blijft altijd nog een kans dat hij hervalt. Trekt hij weer op met de oude vrienden waarmee hij altijd blowde? Heeft hij nog niets gedaan aan de problemen waar hij mee zat? Het kan ervoor zorgen dat hij terug begint te gebruiken.

Praat eens met hem over het risico dat hij kan hervallen. Hoe wil hij dat voorkomen? Hoe voelt hij zich tegenwoordig? Zijn er nog zaken die hem dwarszitten?

6 Terugval

Misschien was het een tegenslag. Of had hij iets om te vieren. Of gewoon een zwak moment... Hoe het ook komt, je vriend is hervallen. Misschien gebruikt hij nu meteen zelfs nog meer dan vroeger. Het lijkt of alles van vooraf herbegint.

Ga nu niet panikeren. Veel mensen die proberen te stoppen, hervallen (en soms meer dan eens). Overtuig je vriend ervan dat alles niet meteen verloren is. Hij staat nu al zo ver, dit is gewoon een volgende fase waar hij door moet, waar hij uit moet proberen te leren.

Belangrijk om de cirkel te kaderen is dat:
- je enkel kan proberen te helpen, lukt het niet dan is dat niet jouw fout. Het is de ander die moet veranderen.
- veranderen tijd en moeite kost. Iemand wordt niet van vandaag op morgen 'geheelonthouder' en al helemaal niet omdat iemand anders dat wil. Misschien wil je vriend zelfs niet naar je luisteren. Wat doe je dan?



Vanderlindenstraat 15
1030 Brussel
T 02 423 03 33
www.vad.be







CGG Eclips Gent,
deelwerking CAT

De personen op deze foto's zijn figuranten. Zij zijn onder geen enkele vorm persoonlijk betrokken bij de inhoud van dit drukwerk.